

12月 リワーク・デイケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土				
					1	2				
午前	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	移転準備期間					
午後										
	4	5	6	7	8	9				
午前	月曜日午後身体を整えましょう ～ヨガに変更になります～			就労SST	Better Solution SST	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム		
				OW/フォローアップ	OW/フォローアップ					
午後						社交不安CBT	認知再構成法	双極性障害の心理教育		カラオケ ガーデニング
						OW/フォローアップ	OW/フォローアップ			
	11	12	13	14	15	16				
午前	アサーションSST	ストレスマネジメント	Better Solution SST	就労SST	Better Solution SST	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム		
	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ					
午後	ヨガ	復職準備MT (デイケア)	セルフエスティーム CBT	社交不安CBT	認知再構成法	双極性障害の心理教育		和みカフェ ストレッチ		
	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ					
	18	19	20	21	22	23				
午前	アサーションSST	ストレスマネジメント	Better Solution SST	就労SST	Better Solution SST	料理	アサーション SST	休職予防 プログラム		
	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ					
午後	ヨガ	復職準備MT (心理)	ヘルスプロモーション	リワーク報告会	リワーク報告会	双極性障害の心理教育		フラワーディ クリスマスクラフト♪		
	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ					
	25	26	27							
午前	アサーションSST	ストレスマネジメント	Better Solution SST							
	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ							
午後	ヨガ	復職準備MT (心理)	セルフエスティーム CBT							
	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ	OW/フォローアップ							

OW：オフィスワーク／SST：Social Skills Training／CBT：Cognitive Behavioral Therapy／フォローアップ：プログラムでの疑問点を小グループで話し合います
【1月プログラム変更予定】なし